

## INFORME JURÍDICO



A **ASSERJUF** informa que **FOI CONCEDIDA A LIMINAR** da ação em benefício dos associados inativos e pensionistas que, na **Emenda Constitucional n. 103 , de 13 de novembro de 2019**, perderam o benefício da isenção parcial no valor descontado a título de contribuição previdenciária aos inativos portadores de doença incapacitante. A ação buscou que a emenda só tenha validade a partir de **11/02/2020**, e não a partir de sua publicação, de forma a desconstituir os débitos apurados no processo **SEI 0005255-17.2020.4.01.8004** e foi distribuída para a **4ª Vara Federal sob o nº 1027634-79.2020.4.01.3300**.

Além disto, a ação apontou que nenhum desconto em folha nas remunerações pode ser feito sem o consentimento dos supostos devedores.



**FELIZ ANIVERSÁRIO**

**14/07**  
Fernanda Marques Rosa

**15/07**  
Silvana Castro Fahel da Silva

**16/07**  
Adriana Lúcia Prazeres de Azevedo Borba  
Marcia Souza Rocha  
Nilsadete Santos Nunes

**17/07**  
Rosana Maria Andrade Machado  
Valter de Freitas Gomes Junior

**18/07**  
Ana Cristina Montalvão Campos

**20/07**  
Cristina Furtado da Conceição  
Marcia Silveira Dias  
Felipe Azeredo





## Usa celular demais? Pandemia eleva contato com tecnologia e telas, mas efeito sobre saúde mental ainda não está claro

Revisão de pesquisas não detecta influência das tecnologias sobre o bem-estar psicológico. Tipo de conteúdo consumido poderia ser uma medida melhor do que número de horas conectado.

Festas de aniversário, confraternização entre amigos e reuniões de trabalho: o que era presencial antes da pandemia agora é um retângulo no Zoom. Pesquisa do Instituto Delete - que faz parte da Universidade Federal do Rio de Janeiro (UFRJ) - aponta que 52,6% dos entrevistados instalaram novos aplicativos para aumentar suas atividades digitais. E 43,8% não tinham costume, mas passaram a fazer compras on-line em supermercados e farmácias, além de operações bancárias na internet, por causa das medidas de confinamento.



Anna Lucia Spear King, uma das responsáveis pela pesquisa que ouviu 870 pessoas entre 18 e 70 anos, também relata que mais da metade (51,2%) dos entrevistados percebeu alguma alteração emocional pela necessidade de fazer mais uso de plataformas digitais.

Celulares e redes sociais como Facebook, Twitter e Instagram viraram um dos principais símbolos da década de 2010, e a relação entre bem-estar psicológico e excesso de telas começou a chamar atenção. Especialistas em tecnologia e saúde mental identificaram questões como:

- depressão, ansiedade: preocupações com o valor da imagem pessoal nas redes sociais, muitas vezes medido pela quantidade de likes em um post (por sinal: uma das razões para o Instagram ter escondido esse número);
- diminuição do poder de foco e concentração: raciocínio entrecortado por notificações e demais estímulos do celular;
- sono prejudicado pelas luzes das telas e pelo consumo exacerbado de conteúdo: menos descanso para a cabeça.

Mas sinais recentes vindos das pesquisas científicas foram contraditórios.

No ano passado, uma revisão de 200 estudos sobre a relação entre mídias sociais e bem-estar psicológico, conduzida por pesquisadores da Universidade de Stanford (EUA), apontou que a interferência de tecnologias sobre saúde mental é de 0,01 em uma escala onde 0,2 significa apenas um pequeno efeito - ou seja, praticamente zero de influência. Uma outra revisão de vários estudos (com foco em adolescentes), feita por uma equipe da Universidade de Oxford (Reino Unido), chegou a uma conclusão semelhante.

### Quantas horas representam excesso?

Na comunidade científica fala-se agora em menos preocupação com a quantidade de horas totais e uma atenção maior ao tipo de conteúdo que está sendo consumido na internet.

Oito horas divididas em cursos, projetos e pesquisas (por questões profissionais ou puro interesse amador) podem ter um efeito distinto no cérebro de uma jornada de oito horas dedicadas a redes sociais ou sites que formulam teorias conspiratórias sem apresentação de evidências.

Anna King, do Instituto Delete, defende que "a pessoa não tem um vício, ela tem um transtorno mental primário, uma

ansiedade, uma depressão, uma compulsão". Ela disse que são esses transtornos que levam cada pessoa ao uso excessivo das tecnologias. "Ela usa o celular para extravasar seus transtornos de origem."

"Celulares oferecem luzes, cores, sons. É similar ao efeito de um jogo, libera substância como dopamina e serotonina no cérebro. Aí acrescenta características individuais de cada pessoa,

se já existe uma pré-disposição a ser compulsivo e ansioso. A pessoa não entende por que ela volta toda hora para o celular."

Além do Delete da UFRJ, o Pro-Amity (do Hospital das Clínicas de São Paulo) também oferece tratamento para quem desenvolve uma compulsão por celular e telas. Cristiano Nabuco de Abreu, coordenador da parte de dependências tecnológicas, concorda com a colega: "A gente sempre se debruçou no fato de que essas pessoas utilizam a tecnologia para regular o humor disfórico, para regular estados depressivos".

Mas Nabuco de Abreu começa a fazer uma distinção entre uso por descontrole e uso por necessidade. "Você conversa com pesquisadores, jornalistas, pessoas que utilizam a tecnologia o tempo todo por necessidade e não é possível afirmar que eles sejam simplesmente dependentes".

Sobre o "abuso" de tecnologia na quarentena, o médico afirma que só "quando essas pessoas voltarem a ter uma vida normal é possível verificar se houve uma alavanca de um uso desordenado".

Nabuco de Abreu, no entanto, observou um fenômeno curioso entre seus pacientes: os que já se excediam no tempo de celular sentiram uma espécie de saturação durante a quarentena. "Gerou repulsa em quem já abusava. A mesma plataforma que antes era fonte de diversão e entretenimento se tornou base para todo tipo de relacionamento: comercial, pessoal. Foi interessante perceber esse tipo de saturação."

### E no futuro?

"Essa experiência da quarentena vai impactar nossa relação com as plataformas digitais", afirma o antropólogo Michel Alcoforado, sócio da Consumoteca, empresa que analisa tendências no mercado.

"Nos EUA se fala nesse efeito 'zooming' [do app de videoconferência Zoom], esse impacto na psiquê de tantas reuniões on-line. Eu faço muitas calls por dia e fico infinitamente mais cansado do que quando tinha reuniões ao vivo. É cobrado um nível de imersão gigantesco", afirma.

Alcoforado acredita que vamos nos adequar à tecnologia, e não o contrário. "Esse processo de adaptação vai gerar uma mudança na nossa personalidade e na forma como nos relacionamos com o mundo", diz.

"Teremos que lidar com os efeitos sobre o nosso cérebro, sobre o nosso aparelho psíquico, para aguentar a quantidade de calls e sustentar essa interação com as plataformas digitais que a gente está criando. É um desafio enorme."



## A terapia e os momentos desencadeadores de medo

Nos dias, meses e anos que antecederam a pandemia, os indivíduos já padeciam de um desamparo e mal estar nas relações com o Outro. Padecimento pandêmico. Desde a Revolução Industrial foi se forjando uma sociedade que primava pela extrema independência, calcada na crença da meritocracia. O "self made man" se torna o sonho de consumo da juventude de todo o mundo. Agora a COVID 19 vem jogar em nossas portas a estreita relação de dependência que temos uns com os outros (tanto nas formas de organizarmos nossa sobrevivência material, como na forma de evitarmos ser contagiados e contaminar outras pessoas para não lotar o sistema de saúde, e portanto sobrevivermos).

Diante de tantas incertezas que de repente nos invade, o medo entra pela porta dos fundos. É uma experiência de extremo desamparo e saudosismo do Outro, aprofundada pelo necessário isolamento social. Isto para os que podem fazer o isolamento social sem ter que se arriscar diariamente nas ruas pela sobrevivência.

Mas qual a medida exata para este medo? Até onde ele é uma reação saudável ao que está posto pela pandemia e crise econômica em que estamos metidos, e até onde ele é uma experiência avassaladora, permanente e subjetiva que nos invade e paralisa?

A pandemia pode se tornar um evento desencadeador de um trauma, vinculado a um pânico já existente na história de vida de uma pessoa, por exemplo. Pode funcionar como um gatilho, onde os efeitos são deletérios e sem controle, e que podem desembocar numa sintomatologia de uma Síndrome de Pânico, Transtorno de Estresse Pós Traumático (TEPT), Ansiedade Generalizada e sua co-irmã a Depressão.

A pessoa que se nutre de uma carga de medo permanente, através de mídias, TVs abertas, noticiários catastróficos e outros, acaba inundada por uma carga estrondosa de adrenalina e cortisol que mina sua saúde física e psíquica. O TEPT, por exemplo, pode surgir até três anos após o trauma originário.

A terapia em momentos desencadeadores de medo, como este da pandemia, é extremamente profilática, preventiva e em alguns casos absolutamente necessária.

A Terapia Somática, aquela via corpo, trabalha com a conexão com um corpo sadio, com os recursos internos saudáveis para a auto sustentação deste corpo nos momentos de crise. Traz de volta a capacidade de relaxar, respirar fundo, liberar o excesso de cortisol, para retornar a homeostase e equilíbrio do corpo.

O tratamento químico isoladamente, e sua profusão de pílulas coloridas, torna-se um paliativo para a inibição dos sintomas. É necessário caminhar junto com a Escuta Psicoterápica, para que a pessoa se dê conta do que "atualiza" estes sintomas em sua vida, de tempos em tempos, de pandemia em pandemia.

Trata-se de reconstruir a auto regulação do paciente, por ele próprio, através de um trabalho de escuta corporal, cognitiva, emocional e por que não espiritual também.

Para Boadella, criador da Biossíntese, a terapia é um campo organizacional, onde a pessoa se encontra com o seu SER mais profundo.

É promovido um encontro com os seus recursos internos, não somente com suas fragilidades. Onde o próprio corpo dá a direção do equilíbrio, da porta de saída do conflito, desfazendo os nós e deixando a energia pulsar livremente.

Um corpo que pulsa conscientemente é livre e sadio. Tem sua imunidade inata preservada. Enfrenta as crises e ainda cria novas possibilidades, novos caminhos.

Vamos brindar aos bons encontros, acreditando na força da vida que segue soberana.

E bons encontros sempre começam conosco mesmos, só depois se voltam para o exterior, como um derramamento, um transbordamento....Acreditemos nesta força, e sigamos no cuidado.



**Doris Fernandes**  
Cuidados Essenciais

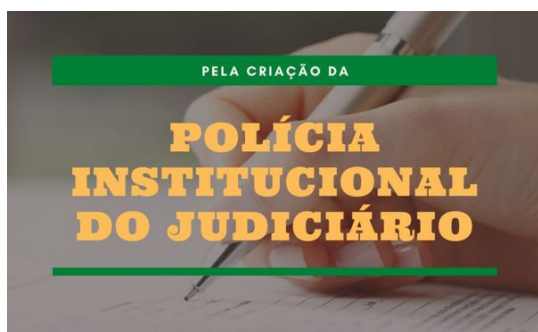
**PSICÓLOGA • PSICOTERAPEUTA CORPORAL**  
CRP 03/5443

**LIGAR**  
71 9 9125-6320

www, Facebook, Instagram, Email, WhatsApp

**\*Doris Fernandes - Psicóloga / Psicoterapeuta - Associada e Colaboradora no Espaço Terapêutico da ASSERJUF**  
**CRP 03/5440**  
**Terapia On Line**  
**Whatsapp 991256320**

## AGEPOLJUS E SINDJUS-DF LANÇAM ABAIXO-ASSINADO PELA CRIAÇÃO DA POLÍCIA INSTITUCIONAL DO JUDICIÁRIO



A AGEPOLJUS e o Sindjus-DF lançam um abaixo-assinado virtual em favor da criação da Polícia Institucional do Poder Judiciário.

Segundo as entidades, a institucionalização de uma Polícia para o Poder Judiciário é primordial para a efetiva segurança institucional, que abrange magistrados, servidores e jurisdicionados. “Somente com a efetivação dessa Polícia e a alteração na denominação do cargo dos Agentes de Segurança será possível estabelecer uma política permanente e coordenada para o setor, bem como aprimorar técnicas e procedimentos, garantindo isonomia e qualificação desse importante segmento do Judiciário”, avaliam.

O presidente Roniel Andrade explica que esta é mais uma medida de mobilização impetrada pela AGEPOLJUS para chamar a atenção dos tribunais e órgãos superiores quanto à importância e necessidade da criação da Polícia do Poder Judiciário.

“Neste sentido, conclamamos todos os Agentes de Segurança e demais servidores em todo o Brasil a integrarem essa campanha para que tenhamos o maior número de assinaturas possível em nossa petição”, ressalta.

O documento com as assinaturas será posteriormente transformado de um protocolo a ser encaminhado pelos órgãos do Judiciário.

Saiba mais: <http://agepoljus.org.br/p213.aspx?IdNoticia=10348&idme=546>

Caro(a) associado(a),

Não está recebendo nossos e-mails?

Envie seu contato para:  
[contato@asserjuf.org.br](mailto:contato@asserjuf.org.br)



Fique atento e receba todas as nossas novidades!

SEMPRE COM VOCÊ!

O ASSERJUF quer estar mais perto de você, nosso associado, e estamos realizando a comunicação por meio de lista de transmissão pelo whatsapp. Para você receber os informes no seu celular, é importante salvar o número **71 3306-8382** na sua agenda.



### PRESTAÇÃO DE CONTAS

DEMONSTRATIVO ADMINISTRATIVO - FINANCEIRO

ABRIL 2020

Caro(a) Associado(a),

A Diretoria Financeira da ASSERJUF publica nesta edição, o Demonstrativo Administrativo-Financeiro referente ao mês de **ABRIL/2020**. Os documentos fiscais comprobatórios estão no escritório à disposição de qualquer associado. Para maiores esclarecimentos, a diretoria da ASSERJUF estará à disposição pelo e-mail: [asserjuf@trf1.jus.br](mailto:asserjuf@trf1.jus.br).

RECEITAS OPERACIONAIS <sup>1</sup>	R\$ 39.433,15
DESPESAS OPERACIONAIS <sup>2</sup>	R\$ 28.092,69
RESULTADO	R\$ 11.340,46
RECEITAS NÃO-OPERACIONAIS <sup>3</sup>	R\$ 5.977,62
DESPESAS NÃO-OPERACIONAIS	R\$ 894,81
RESULTADO	R\$ 5.082,81
RESULTADO DO MÊS	R\$ 16.423,27

(1) CONTRIBUIÇÃO DOS ASSOCIADOS. (2) DESPESAS COM FOLHA; IMPOSTOS; CONTABILIDADE; JURIDICO; TELEFONE; INTERNET; BRINDES E PRESENTES. (3) OUTRAS CONTRIBUIÇÕES. (4) OUTRAS DESPESAS.

### EXPEDIENTE



Jornal acessado por e-mail por 569 associados  
Disponível em [www.asserjuf.org.br](http://www.asserjuf.org.br)  
Tiragem: 88 exemplares impressos / Periodicidade: semanal

Direção e Revisão: Luzineide Oliveira  
Criação / Diagramação: Elaine Reis  
Diagramação e Textos: Pedro Chrysostomo (estagiário)  
Distribuição para servidores inativos.  
Obs.: A ASSERJUF não se responsabiliza pelos textos assinados e publicados no jornal.

ASSERJUF - Associação dos Servidores da Justiça Federal na Bahia  
Av. Ulisses Guimarães, 2631 - Sussuarana  
Salvador - Ba - CEP. 41.213-000

#### DIRETORIA EXECUTIVA

Vera Maria Barros Pereira ( CEMAN)

Luzineide Araújo de Oliveira (SEBIB)

#### DIRETORIA ADMINISTRATIVA / FINANCEIRA

Marlene de Jesus (Aposentada)

Águido Miranda Barreto (Aposentado)

#### DIRETORIA DE BENEFÍCIOS, COMUNICAÇÃO E EVENTOS

Manoel Pinto Rodrigues da Costa Neto (CEMAN)

Cristina Simões de Oliveira (CEMAN)

#### CONSELHO FISCAL 2019 / 2021

##### Titulares

Paulo Márcio Rodrigues de Souza

Joilton Pimenta da Silva

Claudio Henrique Santos de Oliveira

##### Suplentes

Adalice Menezes de Almeida

Dirceu Leis Aranha

José Zito dos Santos

☎ 71 3306-8382

🌐 [www.asserjuf.org.br](http://www.asserjuf.org.br) ✉ [asserjuf@uol.com.br](mailto:asserjuf@uol.com.br)

📘 [fb.com/asserjuf](https://fb.com/asserjuf)

📷 [asserjuf\\_ba](https://instagram.com/asserjuf_ba)